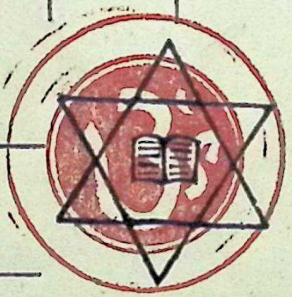
CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

योगदर्शन मञ्जरी



पं. टेकनाथ उपाध्याय गौतम

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

लेखक– पं. टेकनाथ उपाध्याय गौतम

प्रकाशक– किशोरकुमार गौतम

समस्त अधिकार लेखक र प्रकाशकमा मात्र

प्रथम संस्करण– १००० प्रति २०४५ साल

मूल्य–

पुस्तक पाइने ठेगाना–

१) किशोरकुमार गौतम
वासुकी मार्ग बानेश्वर काठमाडौं

२) जानकी जीवन कुञ्ज पशुपति काठमाडौं

३) दमक बजार झापा

४) साङ्गवेद संस्कृत विद्यालय
विवेकाश्रम चारपाने झापा

मुद्रणालय– आर्य छापाखाना प्रा. लि. पशुपति,
देवनगरी, काठमाडौं, नेपाल

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सम्माननीय बडागुरुज्यू श्री अम्बिकाप्रसाद अधिकारी ज्यू बाट प्राप्त शुभ-सम्मति—

ॐ

श्री पं. टेकनाथ उपाध्याय गौतम द्वारा विरचित "योग दशन मञ्जरी" नामक पुस्तकमा प्रतिपाद्य विषयहरू अष्टाङ्ग योग, पाँच यम, पाँच नियम, आसन, प्राणायाम विधान आदि समाविष्ट छन् ।

"उपासनाका क्रममा ब्रह्मस्फुरणको स्थिति योगीको लक्षण, प्रवृत्ति, निवृत्ति मार्ग र यौगिक प्रक्रियालाई स्पष्ट पार्नु यस पुस्तकको मूल उद्देश्य रहेकोछ" ।

रचनाको क्रममा उपनिषदहरू, गीता, श्रीमद्भागवत याज्ञवल्क्य स्मृति, घरण्ड संहिता र अन्य योग दर्शनका ग्रन्थ-हरूको शास्त्रीय आधार लिएर सरल पद्यमय शैलीमा लेखिएको छ ' यसले जिज्ञासुलाई विषय बोध गराउनेछ भन्ने मैले ठानेको छु ' पण्डितज्यूबाट 'आध्यात्मिक' विषयमा उपयोगी कुराहरू निस्किरहून् शुभ आशीर्वाद दिन्छु ।

अम्बिकाप्रसाद अधिकारी
२०४५ कार्तिक २३ गते
वानेश्वर काठमाडौं

शुभम्

(क)

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

हिन्दूधर्म सेवा समन्वय समितिका सभापति
तथा सनातन धर्म सेवा समितिका केन्द्रीय
अध्यक्ष आचार्य श्री खेमराज केशवशरण
ज्यू बाट प्राप्त

साधुवादः—

योग हिन्दूधर्मसंस्कृतिले दिएको व्यावहारिक जीवन-दर्शनको आदर्श साधनामार्ग हो। यसको सामान्य ज्ञान हिन्दू-मात्रलाई हुनु पर्दछ।

पण्डित श्री टेकनाथ उपाध्याय गौतमज्यूले लेख्नुभएको योगदर्शन मञ्जरी नामक पद्यमय पुस्तक आद्योपान्त पढ्ने मौका मैले पाएँ। तनाउ, चिन्ता, विषाद जस्ता विभिन्न मनोविकारहरूबाट पीडित वर्तमान मानवको लागि योग-साधना कति महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा उत्तरोत्तर लोकप्रिय बन्दै गएका योगाभ्यासका सन्दर्भहरूले स्पष्ट पार्दछन्। शारीरिक, मानसिक र बौद्धिक स्वस्थताबाट पुष्ट भएको आध्यात्मिक समुन्नतिपूर्ण जीवन नै मानवको निमित्त पूर्ण जीवन हुन्छ। यस दृष्टिले योगसम्बन्धी चिन्तन, मनन र लेखन सबै नै उपयोगी हुन्छ। पण्डितज्यूले छन्दमा लेखिएको यो लघु कृतिको माध्यमबाट योग-

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

साधनाको उपयोगिता र महत्त्वप्रति ध्यानाकर्षण गर्ने प्रशंसनीय काम गर्नुभएको छ । शब्द र छन्दप्रयोगको दृष्टिवाट यस कृतिले केही परिष्कारको अपेक्षा राखे पनि विषयको महत्त्व र लेखकको योगप्रतिको अधिकारपूर्ण अभिव्यक्तिलाई दृष्टिगत गर्दा त्यति खट्किहाल्दैन । प्रस्तुत पुस्तकले योगसम्बन्धी विभिन्न पक्षहरूलाई सूत्र रूपमा सम्झिराख्न अवश्य योगदान प्रदान गर्ने छ भन्ने विश्वास व्यक्त गर्दै यस्तो उत्तम चिन्तन र लेखन तफ अग्रसर रहनुहुने पण्डित श्री टेकनाथज्यूवाट यस दिशामा अझ उपयोगी कृतिहरू प्रकाशमा आउन् भन्ने शुभेच्छा साथ लेखकमा हार्दिक साधुवाद समर्पित गर्दछु ।

मिति २०४५।७।२४ लक्ष्मीपूजा

खेमराज केशवशरण

सभापति, हिन्दूधर्म सेवा समन्वय समिति

केन्द्रीय अध्यक्ष, सनातन धर्म सेवा समिति

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

ॐ

योगले दिने कुरा

आसनेन रूजो हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ।।
धारणाद् धैर्यमाप्नोति ध्यानाच्चैतन्यमद्भुतम् ।
समाधेर्मोक्षमाप्नोति हित्वा कर्म लुभाशुभम् ।।

यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि, अष्टाङ्ग योगमा, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह पाँच यम हुन् । शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय, ईश्वर प्रणीधान पाँच नियम हुन् । योगमा यम नियम भनिन्छन् । धर्मशास्त्रमा, धृति, क्षमा, दम, अस्तेय, शौच, इन्द्रियनिग्रह, धी, विद्या, सत्य, दया, धर्म भनिन्छन् । यम नियम धर्म भएको मानव, मानव समाजको सदस्य मानिन्छ र यस्ता मानवले गर्ने षडङ्ग योग यो हो-

आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ।।

चौरासी लाख आसनमध्ये चौरासी आसन मुख्य छन् । चौरासी मध्ये चौवीस आसन प्रमुख छन् । चौवीस आसनमध्ये पनि चार आसन प्रधान छन्— सिद्धासन, पद्मासन, स्वस्तिका-

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सन, सुखासन । चार आसनमध्ये पनि सर्वयोगको सिद्धिदाता सिद्धासन छ योगीका–

आसनहरूका अभ्यासले सबै रोगको नाश हुन्छ । प्राणायामले सबै पातकको नाश हुन्छ । सबै मानसिक बिकारहरूको त्याग प्रत्याहारले हुन्छ । धरणाले धैर्य प्राप्त हुन्छ । ध्यानले चैतन्य प्राप्त हुन्छ । समाधिले जीवनमुक्ति विदेहमुक्ति हुन्छ । समस्त कर्मबन्धन स्वतः छुट्छन् ।

यश्चित्त-सन्तत-लयः स लयः प्रदिष्टो यस्तु प्रभञ्जन- विधान-
रतो हठः सः ।
यो मन्त्र-मूर्ति- वशगः स तु मन्त्रयोगो यश्चित्तवृत्ति-रहितः स
हि राजयोगः ।।

योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः । चित्तवृत्तिको लय लययोग हो रेचक पूरक कुम्भक केवल आदि प्राणायाय प्रधान हठयोग हो । ॐ आदि मन्त्रको जप र ॐ कारवाच्य अलक्ष्य निरञ्जन ज्योतिःस्वरूप आत्माको ध्यान गर्ने मन्त्रयोग हो । चित्तवृत्तिहरूको सर्वथा निरोध राजयोग हो । वामदेव ऋषिका प्रश्न, महादेव शिवका उत्तरहरूको अमनस्क महायोग शिव अवतार गोरक्षनाथले प्रकाशित गरेको अमनस्क महायोग हो ।

वामदेव महादेव-संवादोक्ति-निवन्धनः ।
अमनस्क-महायोगो गोरक्षेण प्रकाशितः ।।

जीवन्मुक्त विदेहयोगी लक्षण–

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

दिवा गङ्गा रात्रौ वहति यमुना योगिहृदये ।
सरस्वत्याः सन्ध्या-युगल-समये नित्य-वहनम् ।।
निरालम्बे गौः खे चरति कमलं वर्षति सुधां ।
तिथिः सर्वा पूर्णा विहरति स हंसः सरसि वै ।।
आरम्भोऽय घटस्ततः परिचयो निष्पत्तिरित्थं चतु–
र्धाऽयं योग उदीरितः शिवगुरोरेकोऽमनस्को मतः ।।

इत्यादि योगदर्शनको सरल भाषानुवाद हृद्य पद्यमय पं॰ टेकनाथ उपाध्याय गौतमले गर्नु भयेको छ । मानव जीवन-खी राखेर परलोक कल्याणमय गर्ने योगको अभ्यास मानवमात्रले गर्नु राम्रो होला ।

२०४५।७।१८।५ योगी नरहरिनाथः
का. कृ. नवमी । मृगस्थली गोरक्षपीठनिष्ठः

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

श्री १०८ स्वामी नरेश्वरानन्द जी महाराजबाट प्राप्त शुभ सम्मति :–

श्री गणेशाय नमः । श्री पशुपतये नमः

श्री पं. टेकनाथ उपाध्याय जी को ।
सुने मैले योग दर्शन मञ्जरी यो ।।
योग आसन प्राणायामादि ब्रह्म ।
ॐकारको वर्णन लक्ष चिन्तन ।।

यिनको क्रममा ब्रह्मस्फुरण स्थितिको ।
अनुभव जन्य ज्ञानको महत्व ।।
मूल–भूत वस्तु क्रमले रहेको ।
विषय यो ब्रह्म प्राप्ति स्वरूपको ।।

स्वामी नरेश्वरानन्द
२०४५।७।२२ पशुपति

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

'योगले मानव समाजलाई समुचित, मार्ग दर्शन, स्वस्थता परोपकारी र' वसुधैवकुटुम्बकम्' को पाठ सिकाउदै विविध लोकेषणा छट्पटी एवं अशान्तीवाट मुक्त गराएर आदर्श समुन्नतिपूर्ण जीवन यापन प्रक्रियामा आध्यात्मिक शैलीले वास्तविक दिशा वोध तर्फ अग्रसर गराउदै असाध्य अप्राप्य कार्य र वास्तविक वस्तुको सुलभता प्रदान गर्दछ ।

श्री पूज्यद्वारा लिखित 'योग दर्शन मञ्जरी' नामक पुस्तक ले योगका विविध प्रक्रियाहरूलाई सरल रूपमा प्रकाश पारेको छ । लेखकज्यूवाट यो भन्दा अधिक उपयोगी संस्कृत र नेपाली मा लेखिएका अन्य कृतिहरू पनि निकट भविष्यमा नै प्रकाशनमा आउदैछन् । योग दर्शन मञ्जरीको यो प्रथम संस्करण प्रकाशनका लागि धार्मिक पुस्तकालय, आ. स. के. कार्यालय र आरोग्य भवन (मानसिक चिकित्सालय) का संयुक्त रूपमा भू. पू. अञ्चलाधीश अध्यक्ष:– श्री टेकवहादूर रायमाझीज्यूवाट रूपैयाँ १२००/– अन्नपूर्णा भण्डारका नागावावा श्री शिवगिरी ज्यूवाट रूपैयाँ ५५१।– र ब्रह्मचारी जनार्दन आचार्यले हरिनाम संकीर्त्तन उच्चारण मानव मात्रले गरून् भन्ने सदिच्छा राख्दै रूपैयाँ ३५१।– प्रदान गर्नु भएकोछ । सहयोगी महानुभावहरूमा धन्यवाद दिन्छु । यस रकमले यो पुस्तक प्रकाशनार्थ केही सहयोग पुग्यायो । यो कृति प्रकाशनको क्रममा समयका अभावले संशोधन गर्न त्रुटिहरूभएकोमा क्षमा प्रार्थी छु ।

श्री पूज्यद्वारा लिखित यो सारगर्भित पुस्तकका वारेमा मैले केही भन्न खोज्नु 'प्रांशुलभ्येफलेलोभादुद्वाहुरिव वामनः । मात्र हुनेछ । अस्तु ।

प्रकाशक:– किशोरकुमार गौतम

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

ॐ श्रीपरमात्मने नमः ॐ

श्री गुरूचरणरजोभ्योनमः

ॐ अथ

"योगदर्शन मञ्जरी"

योगात्संप्राप्यते ज्ञानं योगोधर्मस्य लक्षणम् ।
योगः परं तपो ज्ञेयस्तस्माद्योगं समभ्यसेत् ।।

।।१।।

न च तीव्रेणतपसानस्वाध्यायै र्न चेज्यया ।
गतिं गंतुं द्विजाः शक्तायोगात्संप्राप्नुवन्ति याम् ।।

।।२।।

(अत्रि संहिता)

ब्रह्मादयोऽपित्रिदशाः पवनान्यासतत्पराः ।
अभूवन्नंतक भयातस्मात्पवनमभ्यसेत् ।।

।।३।।

मनसा मन आलोक्य योगनिष्ठः सदा भवेत् ।।

(उपनिषद्)

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

ॐ अथ

"जितं जगत्केन मनो हि येन"

शुकश्च वाम देवश्च द्वे सृती देवनिर्मिते
शुको विहङ्गमः प्रोक्तो वाम देवः पिपीलिका ।।१।।

अर्थ

शुक र वामदेव् दोटा मार्ग छन्देव निर्मिता
शुक मार्ग विहङ्ग हो, वामदेव पिपीलिका ।।२।।

शुक मार्ग

महावाक्य विचार्लेर सांख्ययोग समाधिले
छिट्टै मुक्ति गराउंछ, शुकमार्ग विचारले ।।३।।
हृदयमा पर ज्योति, आफ्नुरूपचिनाउछ
शुक मार्ग छ पक्षी झैं, आत्मा माहामिलाउछ ।।४।।

वामदेव मार्ग

अष्टाङ्ग हठयोगद्वारा विघ्न बाधाहटाउदै
अष्ट सिद्धि सिद्ध, गर्दै, अनेकजन्म धुमाउदै ।।५।।
योगका साधनले आफ्नु स्वरूप् सिद्ध गराउछ
पिपीलिका छ यो मार्ग, ढिलो मोक्ष गराउछ ।।६।।
छिटो मुक्ति दिने हो यो शुकमार्ग विहङ्गम
ढिलो मुक्ति दिने वाम देवको हुन्छ यो क्रम ।।७।।
अनेक जन्मको वास्ना अघी सार्छ पिपीलिका
योग सिद्ध गराउछ चिनाइ सप्त भूमिका ।।८।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

ॐ

श्री गणेशाय नमः

धर्ममूलं श्रुतिं वन्दे धर्मं वन्दे सनातनम् ।
नारायणं मृषिं वन्दे सनातनपरायणम् ।।१।।
व्यासं भाष्यकृतं नत्वा, सूत्रकृतं पतञ्जलीम् ।
तनोमि टेकनाथोऽहं योग दर्शन मञ्जरीम् ।।२।।
नेपालीपद्यभाषायां योगदर्शनमञ्जरी ।
लिखिता टेकनाथेन ह्यर्पिता परमात्मनि ।।३।।

योगः–

"योग श्चित्तवृति निरोधः ।

अर्थः–

'योग' हो शास्त्रले भन्छन् चित्तको बृत्तिरोकिनु ।।
"मनः प्रशमनोपायो योग इत्यभिधीयते (उपनिषद्)
"भवतापेन तप्तानां योगोहि परमौषधम्" गरूडपु०

अर्थ

सन्सार्को ताप्हटाउँने, योग हो परमौषधि ।
ओम्कार श्चाथ शब्दश्च, द्वावेतौ ब्रह्मणः पुरा
कण्ठ भित्वा विनिर्यातौ, तस्मान्माङ्गलिकावुभौ ।।

ॐ अथ

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

ब्रह्मः-

हावाले अनगिन्ति उडदछ धुत्रो, जसोरि आकाशमा
ब्रह्माण्डैहरू घुम्दछन् त्यसरी नै, काल्चक्रले ब्रह्ममा
मिथ्या भूत जगत् निषेध गरदै वर्णन्गरे वेदले
यस्तो ब्रह्म कसोरि जान्नु अहिले यो बुद्धिका वेगले ।।१।।

मोक्षदाताः-

ईश्वर्को गुण जानि यो जगतमा पाप् पुण्यका फल कन ।
सुख् दुख् त्याग गरेर ईश्वर भजन्महाँ लगाई मन ।।
अर्काको गुण दोष गान नगरी मानापमान्त्याग्गरि ।
ईश्वर्को गुण गान गर्ने जनको छन् मोक्षदाता हरि ।।२।।

ब्रह्मविलयः-

अज्ञानलाई अगाँलि यो जिव सधैं देहादिको सेवन ।
गर्दै भुल्दछ यो वेभाविषयमा भाग्दै मरण् को भ्रम ।।
अज्ञानलाइ हटाइ ईश्वर सङ्गै आफ्नो स्वरूप् चिन्दछ ।
जगत् स्वप्न सुषुप्ति देखिछ अलक् ब्रह्म महाँ मिल्दछ ।।३।।

योगका-आठ अङ्ग

यम नियम आसन् र, प्राणायामयि चार भो
प्रत्याहा धारणाध्यान, समाधिसग आठ हो ।।

।।१।।

योगका आठ छन् अंग, जान्नु पर्दछ योगिले
आठ अंगहुदा सिद्ध, गर्छन् योग निरोगिले ।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

'परम पद-ओम

संपूर्ण वेदहरूले जुन पद् वताए
त्यो प्राप्ति गर्न तपहेरू सबै सिकाए
जुन्प्राप्ति गर्न भनि गर्दछ ब्रह्म चर्य ।
'ओ ३ म्' एहि हो पद म भन्दछु मन्त्र वर्यं ।।

(कठोपनिषद्)

ओ म् कार मात्रं सचराचरं जगत् (रा. गी.)
अर्थ– 'ओ ३ म्' कार मात्रै छ, चरा चरै जगत्

योग

मनः प्रशमनोपायो योग इत्यभिधीयते
अर्थ– मनलाई पुरा शान्ति, गर्ने उपाय योग हो ।।

सप्त भूमिका

अवबोध विदुर्ज्ञानं तदिदं सप्त भूमिकम्
मुक्तिस्तु ज्ञेयमित्युक्तं भूमिका सप्तकात्परम् ।।१।।
शास्त्रसज्जन संपर्कैः प्रज्ञामादौ विवर्धयेत्
प्रथम भूमिकैषोक्ता योगस्यैवच योगिनः ।।२।।
ज्ञान भूमिः शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता ।
विचारणाद्वितीयातु तृतीया तनुमानसा ।।३।।
सत्वापत्ति श्चतुर्थी स्याततोऽसंसक्ति नामका ।
पदार्था भावनो षष्ठी, सप्तमी तुर्यगा स्मृता ।।४।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अर्थ

चित्त एकाग्र पारेर, ब्रह्मज्ञान गराउने
भूमिका सात छन्, हेर मुक्तिहुन सगाउने ।।५।।
सप्तम भूमिका देखि, पर छ मुक्तिको गति
मुक्तिका गतिमा योग्ले, लगाउँ अब यो मति ।।६।।

सात भूमिका

१ प्रज्ञा, २ विचारणा, ३ तनुमानसा, ४ सत्वाप्ति
५ असंसक्ति. ६ पदार्थाभावनी, ७ तुर्यगा ।।७।।

१ प्रज्ञा

अर्थ–शास्त्र सज्जका सङ्गले, विवेकवैराग्य ज्ञान्हुनु
प्रथमा भूमिका प्रज्ञा, ज्ञानकालागि जाननु ।।८।।

२ विचारणा

ब्रह्म जीवात्मको ऐक्य, विचार बुद्धिमा हुनु ।
द्वितीय भूमिका हो यो, विचारणाछजाननु ।।९।।

३ तनुमानसा

अभ्यासगरेर मन्लाइ, सूक्ष्मरूप गराउनु
तृतीय भूमिका हो यो, तनुमानस जाननु ।।१०।।

४ सत्वाप्ति

अन्तर्मुख गराएर, हृदय पार्नु सात्विक ।
सत्वाप्ति भूमिका चौथो, पार्छ योग र सात्मिक ।।११।।

५ असंसक्ति

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

शरीरादि सवै चिज्मा, आसक्ति त्याग्गराउछ ।
भूमिका पाँच् असं सक्ति, वासनासव् हराउछ ।।१२।।

६ पदार्थाऽभावनी

अद्वैत आत्मको अभ्या,स्ले पदार्थ अभावमा ।
पदार्थाऽभावनी छैटौं, भूमिका हुन्छ योगमा ।।१३।।

७ तुर्यगा

आत्मज्ञान हुदासङ्का, प्रश्न उत्तर्हराउछ ।
'तुर्यगा' भूमिका सातौं, पर ब्रह्म स्फूराउछ ।।१४।।
यिसात भूमिका जानि, योगीले योग गर्दछन् ।
योगारुढ भई योगी, सन्सार पार तर्दछन् ।।१५।।
सन्देह भ्रम संकादि नाशिन्छं तुर्यगा महाँ ।
अणिमादि सवै सिद्धि, पच्छ्याउछन् जहा तहाँ ।।१६।।
अहं ब्रह्मास्मिको लक्ष्यस्फूरण् हुन्छ निरन्तर ।
ब्रह्मजान्ने भयो ब्रह्मै, त्रिपुटी अव के छर ।।१७।।
नमोक्ष नतवन्धन्छ, तुर्यगा भूमिका माहा ।
परि पूर्ण निराकार, एकत्व छ जहा तहाँ ।।१८।।
कः शोकः को मोह एकत्वमनु पश्यतः ।।इ
के शोक मोह के हुन्छ, एकाका देख्छ योगीले ।।१९।।
यि सात भूमिका मध्ये, तुर्यगा ब्रह्म रूप हो
कोटि सूर्यसरीतेज, प्रकाश पारिदिन्छ यो ।।२०।।
जाग्रत्स्वप्न सुसुप्तीको, भ्रम नाशिन्छ योगमा ।
द्वन्दातीत भई योगी, वस्छन् एकान्त ठाउमा ।।२१।।
व्यवहार पनी गर्छन्, ज्ञानिजन् वाह्य दृष्टिले ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सधैं मुक्त भएका छन् निश्चयात्मिक बुद्धिले ।।२२।।
चैतन्य ब्रह्मको सत्ता, प्रकाश् मात्र झलक्क छ ।
शरीर अन्तस्ककरण् देखि, ब्रह्म वेता अलक्क छ ।।२३।।
र गर्दैछु गर्ने छु, भन्ने यो मनमा नभै
कर्म गर्ने जिवन्मुक्त, भएको हुन्छ यो सधै ।।२४।।
ध्याता ध्यान पनि छैन, ध्येय वस्तु हराउछ ।
अत्यन्ताभावले ब्रह्म, माहाँलय गराउछ ।२५।।
प्रारब्ध कर्मले गर्दा, सुख दुःख गराउछ
ब्रह्मविचारले त्यस्को, विकारादि हराउछ ।।२६।।

ज्ञान– भेद नदेख्नु हो ज्ञान
ध्यान– मन् वसपार्नु ध्यान हो ।
स्नान– मन् शुद्ध राख्नु हो स्नान
शौच– इन्द्रिय जित्नु शौच हो ।।२७।।

सतायिश्लोकले सप्त
भूमिका भएवर्णन ।

तुर्यगा भूमिमा पुग्दा
ब्रह्मको मिल्छ दर्शन ।।२८।।

वतास्ले पुष्पको गन्ध, पुऱ्याउदछ नाकमा
योगले यस मन् लाइ, मिलाउछ परात्ममा ।।२९।।
यथा वातरथो घ्राणमावृङ्क्ते गन्ध आशयात्
एवं योगरतंचेत आत्मानमविकारि यत् ।।३०।।

श्रीमद्भा ३।२९।२०।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

मोक्षः–

नमोक्षो नभसः पृष्ठे, नपाताले नभूतले
सर्वाशासंक्षये चेतः क्षयो मोक्ष इतीष्यते ।।३१।।

अर्थः–

आकाश् पाताल भूतल्मा, छैन मोक्ष कहिं पनि ।
आशानाश हुदा चित्त, नाश् हुन्छ मोक्षभो अनि ।।३२।।

सन्यासः–

कर्मत्यागान्न संन्यासः।
सधौ जीवात्मनोरैक्यं संन्यासः ।।३३।।

अर्थः–

ध्यान्मा वसि समाधिमा, जीव र परमात्मको ।
ऐक्य भावविचार्गर्नु, सन्यास विधि येहि हो ।।३४।।
उत्तम् ओम्कारको चिन्तन्, शास्त्रचिन्तन मध्यम ।
अधम मन्त्र चिन्ताहो, तीर्थाटन महाधम ।।३५।।
कर्मत्याग महा सन्यास् हुँ भन्नु शर्मको कुरा ।
जीव र ब्रह्मको ऐक्य, सन्यास कर्महो पुरा ।।३६।।
भिक्षुक उपनिषद्मा यो कुरा प्रष्ट देखियो ।
सो अनुसार भाषामा, पद्यश्लोकहरू लेखियो ।।३७।।

ओम्कार ब्रह्मः–

सर्वद्वाराणि संयम्य, मनोहृदि निरुध्य च ।।
मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राण, मास्थितो योग धारणाम्।।३८।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

श्रीमद्भगवद् गीता ८।१२।

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म, व्याहरन्मामनुस्मरन् ।
यः प्रयातित्यजन्देहं, स याति परमां गतिम् ।३९।

श्रीमद्भगः– ८ ।१३।

इन्द्रियका सबै द्वार, रोक्नु मन् हृदयै महा ।
राखि शीर महाप्राण, गरोस योगधारणा ।४०।
ओम योएकाक्षरी ब्रह्म, भन्दै मलाई संझदै ।
जो देहत्याग्छ सो जान्छ, उत्तंगति महा सधै ।४१।
अर्जुनलाइगीतामा, श्रीकृष्णले बताइयो ।
योग साधनमा नित्य, ओम्कार्जप्न अराइयो ।४२।

ओम् कारको वर्णनः–

ओम् कार ब्रह्म वाचक्हो वर्णन्कसरि हुन्छ रे ।
अ।म्कार्वाट परब्रह्म, प्रकाशिन्छ निरन्तर ।४३।

शरीरः–

स्थूलशरीर अकार्मा छ, सूक्ष्म उ कारमा रछ ।
कारण् मकारमा हुन्छ, विन्दु ब्रह्म प्रकाश् रछ ।४४।

अवस्थाः–

जाग्रत् अकारमा हुन्छ, स्वप्न उकार मा रछ ।
सुषुप्ति छ मकार्माहाँ, विन्दु ब्रह्म प्रकाश् रछ ।४५।

जोव स्वस्वरूपः–

'विश्व' अकरमा हुन्छ, 'तैजस्' उकारमा रछ ।
'प्राज्ञ' मकारमा हुन्छ, विन्दु ब्रह्म प्रकाश् रछ ।४६।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अक्षर लीन -

'अ' गइ 'उ' मालीन्हुन्छ, 'उ' गइ लीन भो 'म' मा ।
'ओम्' कारमा 'म' कार्मिल्छ, ओम्कार्मिल्छ अहं महाँ ।४७।

'अहम्–आत्मा'

अहम् यो आत्महोसाक्षी, वस्तछ ज्ञान रूपले ।
ज्योतिर्मय, पूर्ण ब्रह्म, अभेद हुन्छ ज्ञानले ।४८।
मन मासिन्छ यो बेला, अवस्था यो समाधि हो ।
समाधिमा सधैं योगी, ब्रह्म विलय भैगयो ।४९।

समाधि -

"ब्रह्मैवाहमस्मीत्यभेदेनावस्थानं समाधिः।" ।४९।

अर्थ -

म नैरछु परब्रह्म, अभेदरुप् समाधिहो ।५०।
आम्कार्देखि समाधिको, विस्तार्यरतै प्रकार भो ।५१।

ब्रह्म स्वरूप -

ओम्कार नादमाज्योति, ज्योतिमा छन् अनेकरुप् ।
अनेक रूपमा यो मन्, हराउछ हुदै अरूप् ।५२।

महर्षि–पतञ्जलिः–

सवितर्क समाधितक्, शब्द अर्थछ ध्यानमा ।
तद्विषयक ज्ञानैको, विकल्प हुन्छ मन् महा ।५३।
तस्य वाचकः प्रणवः। तज्जपस्तदर्थभावनम् ।५४।
उस्को नाम प्रणवनैहो, गर्दै प्रणवको जप ।
उसको अर्थ हो आत्मा, आत्मा चिन्तनमा वस ।५५।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सर्वे वेदा यत्पदमामनन्ति तपा ँ सि सर्वाणि चयद्वदन्ति
यदिच्छन्तो ब्रह्मचर्यं चरन्ति, तत्ते पद ँ संग्रहेण ब्रवीम्योमि-
त्येतत् ।५६। कठोपनिषद् ।।

अर्थ :-

सम्पूर्ण वेदहरूले जुन पद्बताए
त्यो प्राप्ति गर्न तपआदि सबै सिकाये ।
जुन्प्राप्ति गर्न भनि, गर्दछ ब्रह्मचर्य ।
'ओम्' एहि हो पद म' भन्दछु मन्त्रवर्य ।५७।
जव यो मन्हराउछ, कस्को वर्णनको गरोस् ।
अवर्णनीय छ ब्रह्म, नेति, का भरमा परोस् ।५८। ।
कस्तोछु म कहाँ वस्छु, के छ थाहा छु कोसंग ।।
ज्योतिर्मय निराकार, परिपूर्ण रछु अब ।५९।
नप्रश्न नत उर्त्त छ, कस्लाइको वताउछ ।
सर्वचैतन्य आफैं छु, मलाइको अराउछ ।६०।
वन्धन मोक्षनै छैन, महुँ चैतन्य चिद्घन ।
जान्दछु म सबैलाइ, जान्ने जस्तो नभै कन ।६१।
जान्नेएकम मात्रै छु, जान्दैनन् अरूले कहिं ।
मलाइ जान्दछु मैले, रहन्छु म जहिं तहिं ।६२।
इन्द्रियले म भेटिन्न, मन मैमा हराउछ ।
बुद्धिमा होस मै दिन्छु को प्रत्यक्ष गराउछ ।६३।
इन्द्रिय मन बुद्धिले, भरिसक् खोज गर्दछन् ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

मेरो रूप नजानेर, अल मल्ल ति पर्दछन् ।।६४।।
ब्रह्म यस्तो छ को भन्छ, म भन्दा बढि कोछ र ।
विवेकमा प्रकाशिन्छु, छैन प्रश्न र उत्तर ।।६५।।

ओ३म् अहं ब्रह्मास्मि ।।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

योग साधन

इडापिङ्गलादि नाडी :-

इडा वामे स्थिता भागे पिंगला दक्षिणा स्मृता ।
सुषुम्नामध्यदेशेतु गान्धारी वामचक्षुषि ।१।

(शि० सं०)-

अर्थः- इडा वाम्रा पटी हुन्छिन् पिङ्गला दाहिने महा ।
सुषुम्नामाऊमा हुन्छिन्, गान्धारी वामनेत्रमा ।१।

सुषुम्ना -

क्षणं वामे क्षणं दक्षे, यदा वहति मारुतः
सुषुम्ना साच विज्ञेया सर्वकार्यहरा स्मृता ।।२।।

(शि० स्व०)-

अर्थः- वाम्रा दाया क्षण-क्षण्मा श्वास चल्यो भने जब ।।
सुषुम्ना हुन्छ सोनाडी, सर्वकार्यहरा अब ।।२।।

अष्टाङ्ग योग :-

योगका आठछन् अंग, यम नियम आसन ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

प्राणायाम र प्रत्याहाधारिणा ध्यानसाधन ।४।
समाधि येति आठलाइ, अष्टाङ्गयोग मान्दछन् ।
अष्टाङ्ग योगले योगी, ब्रह्मको रूप जान्दछन् ।५।

अष्टाङ्गः–

१ यम २ नियम ३ आसन ४ प्राणायाम
५ प्रत्याहार ६ धारणा ७ ध्यान ८ समाधि ।६।

यम–नियमः–

यम वाह्र नियं वाह्र कहिएको छ शास्त्रमा ।
यम नियमको पालन्गर्नु पर्दछ योगमा ।७।
यमले भय नाशिन्छ, शिरर्शुद्ध नियं महाँ ।
यम नियमले श्रद्धा विश्वास हुन्छ योगमा ।८

१, वाह्र यमः– प्रथम–

१ अहिंसा २ सत्य ३ अस्तेय ४ असंग ५ ह्री ६ संचयः
७ आस्तिक्य ८ ब्रह्मचर्य ९ मौन १० स्थैर्य ११ क्षमा १२ अभय

२, वाह्र नियमः– द्वितीय –

१ वाह्य शौच' २ भित्रि शौच' ३ जप ४ तप' ५ होम
६ श्रद्धा' ७ अतिथि सेवा' ८ अर्चन' ९ तीर्थाटन १० परोपकार
११ सन्तोष १२ आचार्य सेवा ।

३, आसनः– तृतीय–

आसन् चौराशि लेखिन्छन्, वत्तिस् आसन चल्ति छन् ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

बत्तिस् आसनमा कोहि, योगका निम्ति गल्ति छन् ।।९।।
घेरण्ड संहिता माहा आसनहरू लेखिए ।
गोरक्ष पद्धती माहा कोहि आसन देखिए ।।१०।।

आसनका नाम–

१सिद्धासन र २पद्मासन्, ३वज्रासनस्वस्ति४कासन ।
५गौमुखासन, ६सिंहासन्, ७वीरासन्धनु ८रासन ।।११।।
९मृतासन र १०मत्स्यासन्, ११मत्स्येन्द्रासन यो पनि ।
१२पश्चिमोत्तानआसन् र १३ गोरक्षासन यो अनि ।।१२।।
१४उत्कुटासन् १५मयूरासन् १६सकटासन छन्कठिन् ।
१७ कुक्कुटासन् १८कूर्मासन् १९मण्डूकासन यो कठिन् ।।१३।।
२०बृषासन र २१वृक्षासन्, २२ शलभासन भन्दछन् ।
२३मकरासन २४उष्ट्रासन्, २५मुजगासन गर्दछन् ।।१४।।
२६उतानकूर्मासन भो, उत्तान २७ मण्डूकासन
२८सर्वांगासन हो एक, १९योगासन्छन् अनेकन ।।१५।।
३०कूर्मासन्दोस्रो अर्को र दोस्रो फेर्घनु ३१रासन ।
३२वद्ध पद्मासन विधि यस्तै अनेक आसन ।।१६।।
सिद्धासनर पद्मासन्, स्वस्तिकासन आसन ।
साधन गर्नु योगीले भन्दछन्योगदर्शन ।।१७।।
गुरूवाट लियो शिक्षा आसन्सिद्ध गराउनु ।
आसन् सिद्ध गराएर प्राणायाम्गर्न थालनु ।।१८।।

षट् कर्म:–

धौति बस्ति नेति त्राटक्, नौलि कपालभाति यि ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

छ कर्म योगिले गर्छन् तन्मय योगमा भयि ।।१९।।

१) धौति दुइः–

वमन्धौति वास धौति, दुइ भेद छ धौतिको ।
यि दुइ धौतिले नाश हुन्छ पितकफादिको ।।२०।।

२ बस्तिः–

नाभि प्रमाणका जलमा वस्ति कर्म गराउछन् ।
गुल्म प्लीहा उदर्वात पित कफ हराउछन् ।।२१।।

३ नेतिः–

डोरी नाकमा लगाएर मुखबाट निकाल्दछन् ।
सबै रोग्हरू नाशिन्छन्, दिव्य दृष्टि गराउछन् ।।२२।।

४ त्राटकः–

अश्रुपात नहुन्जेल झिमिक्नगरि हेर्दछन् ।
नेत्ररोग र आलस्य त्राटकले दुर गर्दछन् ।।२३।।
सुन्को कन्तुर झैं गुप्त त्राटक राख्नु पर्दछ ।
त्राटक कर्मले नेत्र रोगको नाश गर्दछ ।।२४।।

५ नौलिः--

दात्रा वात्रा छिटो छिट्टो, कुम्ल्काएर घुम्दछन् ।
मन्दाग्निलाइ नौलिले हटायिकन छोड्दछन् ।२५।
सम्पूर्ण रोगलाइ हटाइ नौलि, पाचनक्रिया गर्दछ नौलि मौलि।
पेटको विकार्मासि शरीरलाइ, शान्ती दिलाउदछ योगिलाइ।२६।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

६ कपाल भाति–

लोहाकार्को खलाति झैं पुरक्रेचकले अव
स्वास फर्नु छिटो छिट्टो, कपाल भाति हो सव ।।२७।।
शरीरनिरोग्गराउँछ कफ दोष हराउछ ।
छ कर्म हठयोग्माहा योगशास्त्र अराउछ ।।२८।।

४ प्राणायामः-- चौथो

प्राणयाम गरेमात्र, रोकिन्छ प्राणको गति ।
प्राणको गति रोकिदा, नाशिन्छ सवदोष् जति ।।२९।।
प्राणः स्वदेहजो वायुरायामस्तन्निरोधनम् (घे. स.)
अर्थ :– देहको प्राण रोक्नु हो, प्राणयाम विधान यो ।।३०।।
प्राणको अर्थहो स्वास, आयाम रोक्नु अर्थ हो ।
प्राणायाम्वासरोक्नुहो, योगिलेख्याल राख्नु यो ।।३१।।
प्राणायामस्त्रिधाप्रोक्तः पूरकुम्भकरेचकैः ।
अर्थः– पूरकुम्भकरेचक्ले तिन्प्रकार कहिन्छ यो
यिनै तिन प्रकार्लेनै प्राणायाम्हुन्छ एक सो ।।३१।।

रेचक पूरकः–

वहिर्यद्रेचनं वायोरदराद्रेचकः स्मृतः
अर्थः– पेट्वाट वाहिर स्वास त्याग्नु रेचक हो विधि ।।३३।।
वाह्यादापूरणं वायोरूदरे पूरको हि सः ।
अर्थः– वाहिरवाट तानेर पेट्भर्दा हुन्छ पूरक ।।३४।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

कुम्भकः–

सम्पूर्ण कुम्भवद्वायो,र्धारणं कुंभको भवेत्
अर्थः– सवै स्वास्कुम्भ झैं रोक्ता हुन्छ यो विधि कुम्भक ।
पूरकुंभक रेचक्ले, प्राणायां हुन्छ एक् पटक् ।।३५।।
वान्ह सोन्ह र दश् पल्ट, ओम्कार जप्नु हर्बखत् ।।३६ ।।
पुरक्मा त्रान्ह पल्ट र कुंभक्मासोन्ह ओम्जपोस्
रेचक्मा दश खेप्जप्तै, प्राणायाम विधान्गरोस् ।।३७।।

घेरण्ड स०:–

पुरकान्ते कुंभकान्तं धार्यं नासापुट द्वयम्
कनिष्ठानामिकांगुष्ठैस्तर्जनीमध्यमां विना ।।३८।।

अर्थः–

पूरक देखि कुम्भक्तक् नाक्का छिद्र थुनोस्द्वै ।
कान्छी र साहिली बूढी, औलाले नै थिचोस्द्वै ।।३९।।

पूरक-विधिः–

दाहिने छिद्र थिच्नु र वाम्राले स्वास तानु ।
पूरक विधि यो हुन्छ, प्राणायाम्ख्याल राखनु ।।४०।।
ओम्कार वान्हखेप् जप्नु पूरक विधिमा अव
विस्तारै स्वास तानेर रोक्नु पर्दछ प्राण सव ।।४१।।

कुंभक विधिः–

वाम्रापटि पनि थुन्नु, प्राण रोकेर राखनु
कुंभक विधि यो हुन्छ, प्राण बन्द गराउनु ।।४२।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

ओम्कार सोऽह खेप् जप्नु कुंभक विधि येही हो
दायाँ वायाँ छिद्रवाट प्राण वन्द गराइयो ।।४३।।

रेचक विधिः–

दाहीने छिद्रवाट स्वास् हतार्नगरि छोड्नु ।
रेचक विधि यो जान्नु, गुरूदेवलाई सोधनु ।।४४।।
ओम्कार दश खेप् जप्नु स–र–र ! प्राणछोड्नु
एकान्त ठाउँमा वस्नु, सिद्धिहोस्भनिशोचनु ।।४५।।
एक खेप भयो यांता प्राणायाम विधान् अव
यसंगरि गरोस् अभ्यास् जान्नुविधान यो सव ।।४६।।
पूरक् कुंभक रेचक्मा वाऽह सोऽह र दश जपे
कनिष्ठ हुन्छ प्राणायां धैरै ओम्जप्नु भसंके ।।४७।।
पूरक्कुंभकरेचक्मा चौविस् वत्तिस विस्जपे ।
मध्यम हुन्छ प्रायायां, अभ्यास गर्नु भसंके ।।४८।।
छत्तिस अठचालिस तीस ओम्कार जप्गरे ।
पूरक् कुंभक रेचक्मा, उत्तम् हो शास्त्रले कहे ।।४९।।
गोरक्ष पद्धतिमाहा उत्तम् मध्यम् कनिष्ठ यो ।
विधान लेखिएकोछ सोविधान वताइयो ।।५०।।
याज्ञवल्क्य र घरण्ड योगकल्पद्रुमं माहाँ ।
प्रस्तै अनेक्प्रकार्काछन् प्राणायाम विधान्यहाँ ।।५१।।
गुरूदेव सगै सिक्नु, अभ्यासी गुरू खोजनु ।
भरिसक् हठ याग्माहा देहर मन मोडनु ।।५२।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

आखिभूत्रिर निधार्मा नाकका फेदमा पनि ।
स्थान अमृतको हुन्छ, स्थान हो ब्रह्मको अनि ।।५३।।

हंसः–

'ह' शब्दबाट यो प्राण बाहिर निक्लदोरछ ।
'स' शब्दले सधैं भित्र जानेकांगरदोर छ ।।५४।।
'हंस हंस' यही मन्त्र जीवले जप गर्दछ ।
अजपा नाम गायत्री यस्लाइ भन्नुपर्दछ ।।५५।।
एक्काइस हंजार्छ सौ अहोरात्रमहा जप ।
गर्दोरछ जिवात्माले अर्पण हुन्छ यो सब ।।५६।।
योगिको मन ओम्कांको नादमा लिन्भएपछि ।
शब्द सुन्दछ टाढाको योगी आसनमा बसि ।।५७।।

कुंभक अष्ठ विधिः–

सूर्यभेदन, उज्जायी, सीत्कारी, शीतली अनि ।
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा, प्लाविनी विधि आठ्पनि ।।५८।।
कुंभक्मा यि विधान्हुन्छन्. गुरूले यी सिकाउछन् ।
हरेक् चेष्टा शरीर्माहा यी विधिले गराउछन् ।।५९।।
अष्टाङ्ग योगमा चौथो प्राणायाम कहिन्छ यो ।
प्राणायाम हुदा सिद्ध, नाशिन्छ रोग शरीरका ।।६०।।
प्राणायाम गरे मात्र, रोकिन्छ प्राणको गति
प्राणको गति राकिँदा, नाशिन्छ सबरोगजति ।।६१।।
धरेण्ड संहिता योग, शास्त्रहेरि बताइयो

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

प्राचिन् महर्षिले येही 'हठ' योग सिकाइयो ।।६२।।
योग कल्पद्रुम याज्ञ. वल्क्यादि सहिता महा
योग गर्ने विधान्हुन्छ, देख्छ ब्रह्म जहाँ तहा ।।६३।।

५ प्रत्याहार पञ्चमः–

हटाउनु मन द्वारा विषय देखि इन्द्रिय
प्रत्याहार यही नै हो. योगी हुन्छ जितेन्द्रिय ।।६४।।
प्रत्याहार पाँच् किसिकाछन् बुझेर ख्याल राखनु ।
प्रत्याहार सिद्ध गरी, धारणा तिर लागनु ।।६५।।
(क) विषय देखि छुटचायि इन्द्रिय वस राखनु ।
(ख) जो-जो देखिन्छ भेटिन्छ, आत्माहो भ्रम छाडनु ।।६६।।
(ग) गरेका कर्म का फल्को, गर्नु त्याग निरास्भइ ।
(घ) सम्पूर्ण विषयंवाट, विमुख् हुनु अलक् रहि ।।६७।।
(ङ) अठार मर्म ठाउँमा प्राणको गति संछनु ।
प्रत्याहार्पाच याद्गर्नु, योगी अन्त नलम्कनु ।।६८।।

अठार ठाउँः–

पाउ, औठा, गुल्फ, जङ्घा, जानु, गुद, लिंग, नाभि
हृदय, गलाकोछिद्र, तालु, नाक, आँखा, आखिभूमध्यललाट,
मस्तक, मुख, कर्ण
आसन्ले रोग नाशिन्छ, प्राणायामले पातक ।
मन्को विकार नास्गर्छ प्रत्याहारले साधक ।।६९।।
चित्त शान्ति शरीर्स्वास्थ्य सुख शान्ति गराउने ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

प्राणायाम सरीके छ, अष्टसिद्धि दिलाउने ।।७०।।

६ धारणा षष्ठ अंग:–

मनसहित प्राण्लाई, कुनैएक् केन्द्रमा लगी ।
राख्नु यो धारणा हुन्छ, वस्छन्प्राण्मन् अटल्भइ ।।७१।।
ऋजल ज्योति ऋल्किन्छ, ज्योतिमं लीन हुन्छ मन् ।
हंस हंस शब्द हुन्छ, दिव्यप्रकाश हुन्छ ऋन् ।।७२।।
यसैलाइ प्रकाश रूप ब्रह्म मानिन्छ योगमा ।
वासना अपराध दोटेनाशिनु पर्छ देहमा ।।७३।।
चित निश्चल् गराउनु, धारणा यही भन्दछन् ।
ऋल्किदा ब्रह्मको ज्योति, उसैमा मग्न बन्दछन् ।।७४।।
इश्वर्कागुण लीलाको, सकुना गर्नु ध्यान हो ।
ब्रह्मसत्य जगन्मिथ्या देखिनु येहि ज्ञान हो ।।७५।।

ध्यान-सप्तम-अंग:--

धारणा जवभो सिद्ध, ध्यानमा लाग्नु पर्दछ ।
ओम्कार मनमा जप्तै, सोहं चित्, शब्द गर्दछ ।।७६।।
'सोहं चित्' शब्दको चिन्तन्, ध्यानमा योगि गर्दछन् ।
चिन्मात्र रूप हुँ यस्तो, भावना ध्यान भन्दछन् ।।७७।।
'म' ब्रह्म र छु अर्कोता, केहि पनि रहेन छ ।
'अहं वह्मास्मि' को लक्ष्य ध्यानमाहा हुनेरछ ।।७८।।
निराकार परब्रह्म, साकार देखिदोरछ ।
निराकार महा साका,विचार्ले मेटिदोरछ ।।७९।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सिपिमा चाँदी जस्तो र, डोरीमा सर्पको क्रम ।
भये जस्तै निराकार्मा, साकार्को र छ यो भ्रम ।८०।
ध्यानमा यो हरेक् झल्को, परेको हुन्छ योगमा ।
विस्मृति ध्यानको हुन्छ, अनि पुग्छ समाधिमा ।८१।

समाधि अष्टमः--

ध्यानस्य विस्मृतिः सम्यक् समाधिरभिधीयते ।८२।
विसिये पछि ध्यान्लाई, समाधि भनियो जव ।
त्रिपुटी सवमासिन्छ, सत्-असत् छैन लौ अव ।८३।
न प्रश्न न त उत्तर्छ जे छ सो छ छदैत छ ।
अनुभव कसरी हुन्छ, उसैलाई हुदोरछ ।८४।
मनैरछु पर ब्रह्म, 'ब्रह्म हुं' हुन्छ यो स्थिति ।
यो स्थिति पाउदा, टुङ्गों लाग्दछन्सव् तिथि मिति ।८५।
ध्याता ध्यान र ध्येयादि हराउछ समाधिमा ।
मन निर्विषयी हुन्छ, लीन हुन्छ, अनादिमा ।८६।
समाधिमा छ कस्तो रूप्, प्रश्नमा छैन उत्तर ।
जस्तो जे छ उसैमाछ, सक्तैन दिन उत्तर ।८७।
योगका अङ्ग छन् आठ, संक्षपले वतायियो ।
योगशास्त्रहरू हेर्दा मनस्थकित् गराइयो ।८८।
"नाडी सहित अष्टाङ्ग-

योगको यो छ वर्णन ।।

श्री गुरू देवका पाउ-

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

मा सबै गर्छु अर्पण ।।८९।।
वनास्ले पुष्पको गन्ध, पुन्याउदछ नाकमा ।
योगले यस मनलाई, मीलाउँछ परात्ममा ।।९०

योगारम्भः--

भूमिमा कुस ओछ्याइ, त्यो माथि मृगचर्मको ।
आमन्राखेर तेस्माथि राख्नु आसन वस्त्रको ।१।
एकान्तमम भूमीमा आसन हुनु पर्दछ ।
एकान्त ठाउले योग्मा सहयोग पुन्याउछ ।२।
पद्मासन गरी वस्नु, काखमा हात राखनु ।
अन्त नहेरि आँखाले, नाकको अग्रताकनु ।३।
विषय देखि मन्खिच्नु, मोक्षो शरीर पारनु ।
पुरककुंभक रेचक्ले, प्राणायां गर्न थालनु ।४।
ओम्कार मन्त्रजप् गर्नु, प्राणायां गर्न लागदा ।
अष्टाङ्ग योगमा, चौथो अंगहो योग थालदा ।५।
वाह्र खेप पुरकमाहा कुम्भकमा सोह्र खेप ओम्
रेचकमा दशखेप् जप्नु, हो शब्द ब्रह्म रूप ओम् ।६।
त्रिकाल दश-दश् पल्ट, प्राणायाम गरेपछि ।
एक मैह्ना नपुग्दैमा, रोकिन्छ प्राणको गति ।७।
कुंभकरूपले प्राण हृदयमा रहेपछि ।
तारक ब्रह्मको दर्शन्, हुन्छ नाशिन्छ पाप जति ।८।
पुरक कुंभक रेचक्न, प्राणायाम् एक पल्ट भो ।
त्रिकाल दश-दशपल्ट गर्नु यो शास्त्र सारहो ।९।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

एकमैह्ना अगाडीनै, स्वासकुंभक रूपले ।
राकिनु गर्छ योगीको, फेर्दैन स्वास मूखले ।१०।
ब्रह्मरन्ध्रमहा ओम्का, थुरिदा विजुली सरि ।
चम्किलो रूप देखिन्छ, शब्द हुन्छ अनेक्थरि ।११।
रालो घण्टमहा थुर्दा, जसोरि घण्टवज्दछ ।
ब्रह्म रन्ध्रमहा आम्कार्त्यसोरि शब्द गर्दछ ।१२।
मादल, डमरू, घण्ट, नगरा, तुरही, सनै ।
वजेको शब्द सुन्दामा, तन्मय हुन्छ यो मनै ।१३।
धप्-धप् ज्योति चम्कन्छ,–थर्थर्थर्देह गर्दछ ।
सर्मसर्पसिना गिर्छ, आसन् स्थीर्गर्नु पर्दछ ।१४।
पद्मासन महा योगी, भूमि छोडेर उठ्तछ ।
अमानुसिक चेष्टादि, गरेर योगी सुत्तछ ।१४।
ब्रह्म रूप प्रणव्को घ्यान्, हर्वखत् योगिले गरून् ।
ब्रह्मज्योति महा योगी, रातदिन्मग्न भै रहन् ।१६।
जुरूक् जुरूक् शरीर् उठ्छ, कुंभक सिद्ध भोभने ।
पृथ्वी देखि उभै वस्छ, आकास्छ देह थामने ।१७।
मानिस्मा नहुने चेष्टा योगिमा हुन थाल्दछ ।
शरीर हलुका हुन्छ उफ्रन पनि लाग्दछ ।१८।
पूरक कुभ करेचक्मा, यो ख्याल राख्नु पर्दछ ।
बाह्र सोह्र र दश् पल्ट ओम्कार जप्नु पर्दछ ।१९।
विहान दश पल्ट र, वेलुका दश पल्टको
प्राणायाम हुदा नाडि, तिन्मैन्हा अघि शुद्धभो ।२०।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

यसेउट धारणागर्न, जवसक्तछ प्राण यो ।
पूरक रेचकै छाडि, कुंभक मात्र सिद्धभो ।२१।
दुर्लभ केहि चिज्छैन, तिनै लोक महा अव ।
आउँछ पसिना धेरै, शरीर्मामिल्नु यो सव ।२२।
कुंभकधारणा गर्दा, विस्तार्विस्तार्कमै सग ।
कम्प हुन्छ शरीर्माहाँ, वसेका ठाउमै अव ।२३।
खुपै अभ्यास गर्नाले, भ्यागुतो उफ्रिए सरि ।
शरीर् उफ्रन्छ योगीको, रोक्नु पर्दछ योघरि ।२४।
घडाघाट अलगू आकाश, रहेछैं जिव् अलग्छ यो ।
जल या स्थलमा पल्ट्यास्, मेरो जड शरीर यो ।२५।
वादल धूम सूर्याग्नि, वतास् विजुलि जुन्किरी ।
स्फटिकर चन्द्रमाको रूप, देखिन्छन् यि अनेकथरी ।२६।
योग सफल हुने लक्षण्, देखिन्छन्सुद्धमन्हुँदा ।
मन्को विषय मेटिन्छ, हट् छन् वेभारका फुँका ।२७।
'सुषुम्ना' नाडिले प्राण, अभ्यास्ले धारणा गरोस् ।२८।
हुन्छ कुम्भकको सिद्ध कुम्भक मात्र नै गरोस् ।
गराउदछ योगिसद्ध, कुंभक् गर्दा निरोगिले ।
पूरक् रेचकको अभ्यास्, गर्नु पर्दैन योगिले ।२९।
भूञि छाडि उचालिन्छ, रोगव्याधस्व भारदछ ।
मन निर्विषयी हुन्छ, शव्दका विचवस्तछ ।३०।
अविच्छिन्न ध्वनी हुन्छ, ध्वनीमा मन वस्तछ ।
ध्वनिमा ज्योति झल्किन्छ, ज्योतिमा मन अस्तछ ।३१।
सोहं हंस ३हाबु-३हाबु, सुन्दछ जीवले अव ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

'अहं ब्रह्मास्मि' यो मन्त्र भन्दछ जीवले अब ।३२।
जीव र ब्रह्मको ऐक्य, भएमा योग सिद्धभो ।
योग सिद्ध हुदा योगी, ब्रह्ममा लिन्हुदो भयो ।३३।
बन्धन मोक्षको कारण्, मनुष्यको छ यो मन ।
आसक्त नहुनूमोक्ष, आशक्त हुनु बन्धन ।३४।
मन नाश नहुन्जेल, रोक्नु हृदयमा मन ।
ज्ञान र मोक्ष येही हो, मासिएपछि यो मन ।३५।
स्वधर्म पालना गर्दै अभ्यास गर्नु योगको ।
प्राणायाम्बाट ज्ञान्हुन्छ, ज्ञान्हुनु येहि मोक्ष हो ।३६।

देह र इन्द्रियादिमा, वैराग्य हुनु हो यम ।
परं तत्वविचारगर्नु 'नियम' योगीको धन ।३७।

ध्यान समाधिः—

चैतन्य ब्रह्म हुँ भन्ने, मंऊनु ध्यान योग हो ।
ध्यान्लाइ विर्सदा मात्र, समाधिमा विलिन्भयो ।३८।
जोवात्मा परमात्माको ऐक्य हुन्छ समाधिमा ।
बुद्धिको वृतिमासिन्छ, लोन हुन्छ अनादिमा ।३९।

आसन विधिः—

भूमिमा कुशविच्छयाइ, उस माथि मृगचर्मर ।
त्यस्माथि कपडा राखि, पेली आसन ठिकगर ।४०।

प्राणयाम विधिः—

योगको विधि येही हो, प्राणायाम गरोस् अब ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

प्राणायाम गरेमात्र, नाडी शुध्द होलान् सब ।४१।
एक्काइस्पल्ट सन्ध्यामा एक्काइस्पल्ट प्रातमा ।
प्राणयाम गरे नाडी, शुद्ध हुन्छन् त्रिमासमा ।४२।

नाडि भेदः--

इडा र पिङ्गला नाम्का, चन्द्र र सूर्य नाडिछन्
नाकका वामदाहिने, छिद्रका नाम यी रछन् ।४३।
इडाले प्राण तानेर, पेटमा लगिराख्नु ।
पिंगला नाडिले छोड्नु, पूरक् रेचक् जाननु ।४४।

प्राणायामविधानः--

पेटमा प्राण राख्ने यो, कुंभक विधि मान्दछन् ।
पूरक् कुंभक रेचक्ले, प्राणायाम्हुन्छ भन्दछन् ।४५।

विलोम विधिः—

पिङ्गला नाडिले प्राण, तानेर पेटमा लगी।
इडाले छोड्नु विस्तारै, सम आसनमा वसी ।४६।
प्रातमध्याह्न सन्ध्यामा, दश पल्ट गरे पनि ।
मैनादिन्भित्र प्राण्लाई, रोक्न सक्छन्सधैं मुनि ।४७।
लोम विलोमले नित्य, प्राणायाम् गर्नु पर्दछ ।
प्राणायम्ले सबै दोष, हरण पनि गर्दछ ।४८।
दशौं मार्ग राजदन्त, शून्यमा मन लुप्त छ ।
मन लुप्त हुदा योगी, सन्सार देखि मुक्तछ ।४९।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अभ्यास विधिः-

चंचल चित्तमा सन्सार, 'मोक्ष' निश्चल चित्तमा ।
निश्चल चित्तमा योगी भुल्दैनन् कोहि वित्तमा ।५०।
कोहुँ र 'म' कहाँ वस्छु, के गर्दैछु कतातिर ।
जानु हो भावना येस्तो, हराउदछ आखिर ।५१।
ओम्कारको शब्द हुन्छ' रोकिन्छ प्राणको गति ।
तत्वको अनुभव हुन्छ, सुषुप्तिमा पुगेपछि ।५२।
अपान्वायु उभो तानी, प्राण यो घाँटि मुन्तिर ।
राख्न सक्ता जरा' मुक्त, योगी भो सोह्र वर्षीय ।५३।
आखिरभूइँ विचैमहा, ओम्कार ऊल्किए पछि ।
शान्ति हुन्छ मनै माहा, रोकिन्छ प्राणको गति ।५४।
ओम्कार्को रूप ऊल्किन्छ, ध्यानमाहा थरी-थरी ।
ध्याता ध्यान हराउँछ, ध्येय ऊल्किन्छ येस्घरी ।५५।

भारः-

ज्ञानिको शास्त्र हो भार, रागिको हुन्छ ज्ञान भार ।
'मन' अशान्तिको भार, अज्ञानीको शरीर भार ।५६।
समान विषकैं जान्नु, अमृत अपमान हो ।
अपमान् चाहने योगी, आधार्हो ब्रह्म ज्ञानको ।५७।
अपमान महा योगी, वस्नु सुत्नु खुसी भइ ।
अपमान् जसले गर्छ, सो नाशिन्छ दुखी भइ ।५७।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

त्रिदण्डीः–

नवोल्दा हुन्छ वाग्दण्ड, नखादा कायदण्ड भो ।
प्राणायाम मनो दण्ड, त्रिदण्डी सोहि योगि हो ।५९।

बन्धन र मोक्षः–

बन्धन भोगको इच्छा, भोगेच्छात्याग मोक्ष हो ।
मन्का उन्नतिको कारण्, मनकै नाश योग्य हो ।६०।
दाँतले दाँत् चपाएर, हातैले हात माडनु ।
अङ्गले अङ्ग थीचेर, मन् लाइ जितीछाडनु ।६१।
दण्डले शीर मुण्डन्ले, गेरू धारणले अनि ।
मिल्दैन मुक्ति योगिको, ज्ञानविना कहीं पनि ।६२।

एक दण्डीः–

ज्ञान दण्ड लिने योगी, एकदण्डी कहिन्छ यो ।
प्राणालाई दया गर्ने, दयापात्र भनिन्छ सो ।६३।
आफ्नु देश्, घर, पत्नी र, पुत्र बान्धव अलग्गरि ।
दुर देश गयो वस्ने, भज्ने एकान्तमा हरि ।६४।
भरिसक् आफ्नु संबन्ध, सगभेट नहोस्कहि ।
माया माह हटाएर, वसोस् एकान्तमा गइ ।६५।
ब्रह्मानन्द महा यो मन्, मग्न हुंदा निरन्तर ।
घुम्न र फिर्न योगिको, मौका कुन्दिन मिल्छर ।६६।
अनुभव नहुन्जेल, विषयासक्त हुन्छ मन् ।
ब्रह्मको अनुभव् गर्नु, ब्रह्मानन्द टूलो छ धन् ।६७।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

ब्रह्मानन्द मिले मात्र, विषय त्याग गर्दछ ।
विषय त्याग्नहुन्जेल, यसैका भर गर्दछ ।६८।
घर ब्यभारमा वस्नु, योगिको धर्म होइन ।
आफैं मन्मा विचार्गर्नु, मैले ब्यभार छोडिन ।६९।
सबै संकल्प छाडेर, पत्थर झैं स्थीर भो भने ।
जाग्रत् निद्रा हटेको सो, हुन्छ सन्सार छोडने ।७०।

सिद्धिः–

अर्काका मनको वात सबै जान्दछ योगिले ।
तर प्रकट गर्दैन, म भुल्छु, भन्ने होसिले ।७१।
अष्ट सिद्धि महाँ भुल्छ, विहोसिको योगि मन ।
त्यागिदिओस्सबै सिद्धि, निस्फिक्री हुनु हो धन ।७२।
जाने पनि नजान्ने होस् नदेखोस्दखिए पनि ।
सुनेको नसुनेकै ह स्, वसोस् एकान्तमा मुनि ।७३।
नहिंडोस्मानकालागी, नबोलोस्गफ घेर्गरी ।
वाह्य पूजा गरोस्त्याग, हृदयना पुजोस्हरि ।७४।
स्त्री सग नगरोस्वार्ता कामी पुरूष झैं गरि ।
शरीर्को नगरोस् वारता, शरीर हो मृतक् सरि ।७५।

विवेकः–

जेलवाट छुटेको चो,र्जसोरि भाग्नु गर्दछ ।
स्त्री पुत्र मित्र वान्धव् देश्, त्यसोरी त्याग्नु पर्दछ ।७६।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

फेरि जेलमा वस्तु जस्तै हो व्यवहारमा ।
वस्ने योगी भ्रष्ट हुन्छ, पर्दछ भ्रम जालमा ।७७।
आफैं प्राप्त भएको चिज् खानु अमृत तेहिहो ।
कोसिस्गरेर पेट्पाल्नु, विष झैं अनि एहि हो ।७८।
नवातावोसनाम्गोत्र, देशकाल र कुल्पनि
उमेर व्रतशास्त्र ज्ञान, न कहोस्मौनहोस्मुनि ।७९
अर्को रिसाउदा रिष, थामेर मौन भैरहोस्
अर्कालेगालि गर्दामा, मधुर वोलिनै गरोस् ।८०।

वाक् संबन्धः–

दुइ कान दुइ आँखा, दुइ नाकर मूखको ।
वालिलेगर्छ सम्वन्धी, वोली हो स्थान सत्यको ।८१।
गाली र अपमान्दोटै, अमृत वरावरै यि हुन् ।
यस्तो संऊन जो सक्छ, सच्चायोगि सधैं तिहुन् ।८२।

निन्दितः–

कर्मत्याग्ने गृहस्थर, कर्म गर्ने जो भिक्षुक ।
विपरित्कर्म गर्नाले, दुवैहुन्छन् ति निन्दित ।८३।

विष र अमृतः–

ऊसंग तर्सियोस्योगी, संन्मान्मा विष देखि झैं ।
खुसिहोस् अपमामाहा, मानोसू अमृत झैं सधैं ।८४।
सम्मान विष हो जान्नु अमृत अपमान हो ।
विषय विष झैं त्याग्नु, अमृत जप ध्यान हो ।८५।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अनुभव

अनुभव गरे मात्र, सज्जन् इश्वर जान्दछ ।
सज्जन् इश्वर जानेमा, दृढ विश्वास मान्दछ ।८५।
सज्जन् इश्वरकागुण्मा, लोभिएको छ जोजन ।
वेभाविषयको वास्ता, गर्दैन उसको मन ।८६।
अलग्पार्नु व्यभार्देखि, सज्जन्का संगले मन ।
सज्जन्कोसंगवाहेक अर्को केछ ठूलो धन ।८७।
लुट्पुटिएर वेभार्मा, कमाउदछन् संपति ।
कता लोग्ने कता पत्नी, अर्कैतिर गए दंपति ।८८।
अर्कैतिर गइन्पत्नी, अर्कैतिर गए पति ।
संगै गएन यो देह, के जान्थ्यो धन संपति ।८९।
आफ्नासाथ महा जाने, पाप र पुण्य छन्दुइ ।
जीवात्माल्लाई पालाले, पीठ्युँमा वोक्तछन् बुइ ।९०।
पापका पीठमा वस्ता, जीवात्मारुन्छ धर्धर ।
पुण्यका पीठमा वस्ता, जीवात्मा हुन्छ धर्मर ।९१।
पाप पुण्य दुवै त्यागि, इश्वरलाई दिनू मन ।
खोजि गर्दा कहिं छैन, इश्वरभन्दा ठूलो धन ।९२।
सज्जन्का संगले मिल्छ, इश्वर्मागयि यो मन ।
खोजि गर्दा कहिं छैन, इश्वर्भन्दा ठूलो धन ।९३।
योग गर्न नसक्तामा, 'नवधा' भक्ति हो धन ।
नवधाभक्तिले मिल्छ, इश्वरमा गयी यो मन ।९४।
अनुभव गरे मात्र, विरक्ति हुन्छ मन्महाँ ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

विरक्ति नहुदा मन्मा, लुट् पुटिन्छ ब्वेभार्महाँ ।९५।

शरीरका छ जादु :–

जन्मने रहने वढ्ने, वदलिने घटी हुने ।
नाशिने छ विकार्यी हुन्, शरीर्मा जादु देखिने ।९६।
शरीर्देखि अलग्आत्मा निर्विकार अनादिछ ।
यस्तो आत्मा विचार्गर्न गुरूनै चाहिदो रछ ।९७।
नजान्ने गफ घेर्गर्छ, जान्ने शान्त हुदो रछ ।
जान्ने सज्जनको भाव, जान्न मुस्किल्हुदो रछ ।९८।
जान्ने हुँभन्छ जान्दैन, जान्ने जानौ कसोगरि ।
नजान्ने घेर्ठुलो वन्छ, समाजमा अघी सरि ।९९।
जान्नेलाई नजान्नेले, जान्न सक्तैन जुनवखत् ।
भर पर्छ नजान्नेकै, विषय छुट्न भो सकत् ।१००।
वास्तै गर्दैन जान्नेले, मान र अपमानको ।
नजान्ने मानमा भुल्छ, खोजि गर्दछ खानको ।१०१।
जान्नेको गुण जान्नेले मात्र जान्दो रहेछर ।
जान्ने देखि नजान्नेजन्, हुदोरहेछ सधैं पर ।१०२।
सज्जन्का संगले मात्र, सज्जन्को गुणजान्दछ ।
अभिमानो अहङ्कारी, सज्जन्मा दोष ठान्दछ ।१०३।

परम ज्योति

समाधिमा परंज्योति, देखिएपछि योगिको ।
आउन जानु सन्सार्मा, त्यो दिन देखि मेटियो ।१०४।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

चित्तशान्ति गराउने, प्राणायाम र ध्यानहो ।
भेद भाव हरांउने, समाधि अनि ज्ञान हो ।१०५।
रोग्हराउछ आसन्ले, पातक्प्राणनिरोधले ।
वासनाहरू मासिन्छन्, निर्विकल्प समाधिले ।१०६।
मन्को विकार्हराउँछ, प्रत्याहार गरे पछि ।
आफ्नो रूप प्रकाशहुन्छ, ध्यान सिद्ध भए पछि ।१०७।
यमले भय मासिन्छ, शरीर्शुद्ध नियं महाँ ।
यम नियमले श्रद्धा, विश्वास हुन्छ योगमा ।१०८।

एक्सौ आठ श्लोक महाँ
योगारम्भ वताइयो ।
योगाम्रंभ महाँ योग्को
लक्षचिन्तन् अराइयो ।१०९।

परं हि योगो मनसः समाधि ।
चित्ते चलति सन्सारो, निश्चल मोक्ष उच्यते ।

चौराशि लाख जिव जन्तुहरू कहिन्छन् ।
आसनहरू पनि यहा उतिनै गनिन्छन् ।।
चौराशि आसन मधैं शिवले वताये ।
यो मर्त्य लोक विच वत्तिस नै सिकाये ।।११०।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

श्री गुरूचरणकमलरजोभ्योनमः

❋श्री गुरू–वन्दना❋

"श्री कौशिकाख्यकुलवारिधिपूर्णचन्द्रम् ।
दिङ्नाषडानन पदाब्जपरागभृङ्गम् ।।
श्री पूर्णब्रह्मविलयैकविचारलक्षम् ।
तंयज्ञनामगुरुदेवमहं भजामि ।।१।।

"श्री स्वर्गद्वारिप्रभुदेवमुखारविन्दा ।
त्प्राप्ताज्ञया द्विजवटुनपि पाठयन्तम् ।।
वेदान्तगंमनसि पूर्णपदाभिरामम्
श्रीयज्ञनाम गुरुदेवमहं नमामि ।।२।।

"आत्रेयगोत्रकुलवारिधिपूर्णचन्द्रम् ।
श्री सच्चिदाश्रमपदाब्जपरागभृङ्गम् ।।
श्री–पूर्णब्रह्म–विलयैक-विचार-लक्षम् ।
योगेश्वराश्रमगुरूं शिरसा नमामि ।।३।।

वेदान्त ज्ञानेन हताभिमानं, परोपकारायकृतप्रतिज्ञम् ।।
परेऽमले ब्रह्मणिलग्नचितं, योगेश्वरं तंशिरसा नमामि ।।४।

ओंकारनादेन विरोचमानं गत्वा गुहाँ मौनव्रतं दधानम् ।
अदृश्यरूपेणकदाविलीनं योगेश्वरंतंशिरसा नमामि ।।५।।

रचयिताः– पं. टेकनाथ गौतम

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

卐 लेखकः— पं. टेकनाथ उपाध्याय गौतम 卐

धर्म मूलं श्रुतिं वन्दे धर्मं वन्दे सनातनम् ।।
नारायणमृषिं वन्दे, सनातनपरायणम् ।।१।।
वेदाष्टाङ्क चन्द्रमिते वैक्रमीये तथाऽस्विने ।।
अजायत कौशिलायाः श्री टेकनाथ गौतम ।।२।।
साम्प्रतं वर्त्तते विप्रो कापा प्रान्ते लखनपुरे ।।
शास्त्रसारं विलोक्यैव योगसूत्रं विचार्य च ।।३।।
प्रभुदेवं हृदिं ध्यात्वा, गुरूदेवान् प्रणम्य च ।।
लिखिता टेकनाथेन 'योग दर्शन मञ्जरी' ।।४।।
व्यासं भाष्यंकृतं नत्वा, सूत्रकृतपतञ्जलीम् ।।
तनोमि टेकनाथोऽहं 'योगदर्शन मञ्जरीम्' ।।५।।
नेपाली पद्य भाषायां योगदर्शन मञ्जरी ।।
लिखिता टेकनाथेन ह्यर्पिता परमात्मनि ।।६।।

卐 ॐ ब्रह्मार्पणमस्तु 卐

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal